

## アレクス マイスタイル+24豊明 年末年始特別レッスンスケジュール

【スタッフ在館時間のご案内】 木曜を除く平日／10:00～23:00 土・日・祝／10:00～18:00

[illegible]

アイレクス マイスタイル+24豊明 年末年始特別レッスンスケジュール

【スタッフ在館時間のご案内】 木曜を除く平日／10:00～23:00 土・日・祝／10:00～18:00

12月29日(月)			1月4日(日)			1月5日(月)		
エキサイティング	暗闇スタジオ	HOTスタジオ	エキサイティング	暗闇スタジオ	HOTスタジオ	エキサイティング	暗闇スタジオ	HOTスタジオ
10:30～11:15 GROUP CENTERGY UG		10:30～11:15 リラクゼーション ホットヨガ 築地朋美	10:30～11:15 GROUP CENTERGY NAMIKI		10:45～11:30 マーシャルフローヨガ Matchy	10:30～11:15 GROUP CENTERGY KOHHEI		10:30～11:15 リラクゼーション ホットヨガ 築地朋美
11:35～12:20 LES MILLS BODYATTACK UG×J	11:35～12:20 【常温】リフレッシュヨガ kei	11:40～12:25 キレイホットヨガ 築地朋美	12:00～12:45 MEGADANZ Matchy	11:30～12:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ	11:50～12:35 キレイホットヨガ TOMO	11:45～12:15 新曲 LES MILLS BODYATTACK J	11:35～12:20 【常温】リフレッシュヨガ kei	11:40～12:25 キレイホットヨガ 築地朋美
12:40～13:10 FIGHTDO UG				12:25～12:55 DARK FOX スタッフ		12:45～13:15 新曲 FIGHTDO KOHHEI		
		13:00～13:45 特別レッスン 全身引き締めピラティス Chihiro	13:15～14:00 新曲 LES MILLS BODYATTACK KOHHEI					13:00～13:45 特別レッスン お腹引き締めピラティス Chihiro
		14:05～14:50 特別レッスン 肩こり改善ヨガ Chihiro	14:30～15:15 新曲 FIGHTDO KOHHEI					14:05～14:50 特別レッスン 骨盤調整ヨガ Chihiro
		17:25～18:10 リフレッシュヨガ 都美香			16:25～17:10 ナチュラルヨガ Yasuko			
18:35～19:20 特別レッスン GROUP CENTERGY NAMIKI		18:30～19:15 ナチュラルヨガ 都美香				18:35～19:20 GROUP CENTERGY YUHO		18:30～19:15 特別レッスン バレエヨガ Chihiro
19:40～20:10 特別レッスン UBOUND YUHO×NAMIKI		19:35～20:20 特別レッスン 筋膜リリースヨガ Chihiro				19:40～20:25 新曲 LES MILLS BODYATTACK KOHHEI		19:35～20:20 特別レッスン 筋膜リリースヨガ Chihiro
20:30～21:15 特別レッスン 煩惱 108回チャレンジ YUHO×?	【年末限定!!!】 プッシュアップや スクワットなど 自重トレーニングを 108回行います！ スペシャルゲストも 参戦予定！！ 年末最後に追い込んで 良い年を迎えましょう 🍷	20:40～21:25 特別レッスン ヒップアップピラティス Chihiro	ヨガレッスンについて 特別スケジュール期間のため、通常とは異なるヨガレッスンもございます。 「ヨガ（特別レッスン）」や「ホットヨガ（特別レッスン）」と予約画面に 表示されるレッスンもございますので、スケジュール表で内容をご確認のう えご予約くださいませ。			20:45～21:15 新曲 UBOUND YUHO		20:40～21:25 特別レッスン 正月太り解消鬼ピラティス Chihiro
21:35～22:20 特別レッスン FIGHTDO YUHOとゆかいな仲間たち		21:45～22:30 特別レッスン シェイプアップヨガ NAHO				21:35～22:20 新曲 RADICAL POWER NAMIKI		21:45～22:30 特別レッスン シェイプアップヨガ NAHO